

Рассмотрено и утверждено:  
Директор МАОУ СОШ № 29  
г. Липецка «Университетская»  
Т.П. Зайцева



## МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню трехразовое  
(из расчета 207 рублей в день на одного учащегося, в том числе:  
153 рубля за счет средств бюджета, 54 рубля за счет родительской  
доплаты) — для учащихся 1-4 классов с ограниченными  
возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей из многодетных  
семей, посещающих группы продленного дня  
на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

Меню составила:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29

г. Липецка «Университетская»

Н.А. Н.А. Барышникова

г. Липецк  
2025-2026 учебный год

## 1 неделя День 1 понедельник

[illegible]

1 неделя День 2 вторник

[illegible]

1 неделя День 3 среда

| № сб. ре  | Наименование продукта                | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины |      |
|-----------|--------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------------|----------|------|
|           |                                      | 7-10 лет  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет    | 7-10 лет       |          | С    |
| ЗАВТРАК   |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| 302       | Каша молочная пшениная с маслом      | 200/5     | 14,4     | 75,8     | 25,4        | 235,6          |          | 1,09 |
|           | Батон йодированный                   | 30        | 2,31     | 2,9      | 15,9        | 70,5           |          | 0    |
| 401       | Чай с молоком                        | 200       | 0,2      | 0        | 16          | 58             |          | 0,1  |
| Итого     |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| ОБЕД      |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| № сб. рец | Наименование продукта                | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |      |
|           |                                      | 7-10 лет  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет    | 7-10 лет       |          | С    |
|           | Огурец свежий                        | 30        | 0,20     | 0,03     | 1,08        | 4,50           |          | 0,84 |
| 89        | Суп лапша с зеленью                  | 200 /15/1 | 12,90    | 23,30    | 15          | 246,8          |          | 8,1  |
| 433       | Мясо тушенное (свинина) с овощами    | 50/40     | 12,24    | 4,72     | 3,12        | 105,60         |          | 0,40 |
| 699       | Каша гречневая отварная рассыпчатая  | 100/30    | 2,10     | 5,50     | 14,5        | 126            |          | 10,4 |
| 859       | Компот из сухофруктов                | 200       | 1,0      | 0        | 21,2        | 88,0           |          | 4,0  |
|           | Хлеб с ламинариями                   | 60        | 0,80     | 0,02     | 4,98        | 24,4           |          | 0,01 |
|           | Печенье                              | 29        | 0,02     | 0,16     | 16,07       | 99             |          | 7,03 |
| Итого     |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| ПОЛДНИК   |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| № сб. рец | Наименование продукта                | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |      |
|           |                                      | 7-10 лет  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет    | 7-10 лет       |          | С    |
| 284       | Омлет натуральный с маслом сливочным | 53/3      | 4,4      | 15,8     | 25,4        | 235,6          |          | 1,09 |
| 233       | Чай с лимоном                        | 200/7     | 2,1      | 5,5      | 14,5        | 126            |          | 10,4 |
|           | Булка                                | 20        | 1,35     | 0,52     | 9,25        | 47,4           |          | 0,01 |
| Итого     |                                      |           |          |          |             |                |          |      |
| Всего     |                                      |           |          |          |             |                |          |      |

## 1 неделя День 4 четверг

[illegible]



| № сб. ре  | Наименование продукта            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. цен, ккал. | Витамины |      |
|-----------|----------------------------------|----------|----------|----------|------------|----------------|----------|------|
|           |                                  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |          | С    |
| ЗАВТРАК   |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| 304       | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5    | 14,4     | 75,8     | 25,4       | 235,6          |          | 1,09 |
|           | Батон йодированный               | 30       | 2,31     | 2,9      | 15,9       | 70,5           |          | 0    |
|           | Кисель                           | 200      | 7        | 11       | 68         | 168,2          |          | 0,1  |
| Итого     |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| ОБЕД      |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| № сб. рец | Наименование продукта            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |      |
|           |                                  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |          | С    |
|           | Огурец свежий                    | 30       | 0,20     | 0,03     | 1,08       | 4,50           |          | 0,84 |
| 132       | Щи со сметаной с зеленью         | 200/5/1  | 3,10     | 7,90     | 15,70      | 190,7          |          | 132  |
| 505       | Суфле из кур                     | 70       | 24,7     | 15,10    | 3,10       | 280,5          |          | 0,5  |
| 694       | Макароны отварные с маслом       | 100      | 2,10     | 5,50     | 14,5       | 126            |          | 694  |
| 588       | Компот из с/фруктов              | 200      | 0,60     | 0        | 31,40      | 124,0          |          | 588  |
|           | Хлеб                             | 60       | 0,80     | 0,02     | 4,98       | 24,40          |          | 1,6  |
|           | Фрукт                            | 100      | 0,89     | 0,29     | 17,0       | 178            |          | 79,0 |
| Итого     |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| ПОЛДНИК   |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| № сб. рец | Наименование продукта            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |      |
|           |                                  | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |          | С    |
| 154       | Запеканка из творога, с вареньем | 100/15   | 10,20    | 36,3     | 30,7       | 299            |          | 0,23 |
| 401       | Чай с молоком                    | 200      | 0,2      | 0        | 16         | 58             |          | 0,1  |
| Итого     |                                  |          |          |          |            |                |          |      |
| Всего     |                                  |          |          |          |            |                |          |      |

| 2 недели день 8 среда |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
|-----------------------|------------------------------------------------|----------|----------|----------|------------|----------------|--|----------|--|
| № сб. ре              | Наименование продукта                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. цен, ккал. |  | Витамины |  |
|                       |                                                | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |  | C        |  |
| ЗАВТРАК               |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| 305                   | Каша молочная «Боярская»                       | 200/5    | 14,4     | 75,8     | 25,4       | 235,6          |  | 1,09     |  |
| 1                     | Батон                                          | 30/5     | 2,31     | 0,90     | 15,90      | 70,50          |  | 0        |  |
| 944                   | Чай с лимоном                                  | 200/7    | 0,2      | 0        | 15         | 58             |  | 1,1      |  |
| Итого                 |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| ОБЕД                  |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| № сб. рец             | Наименование продукта                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |  |
|                       |                                                | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |  | C        |  |
|                       | Свежий помидор                                 | 50       | 0,54     | 0,09     | 2,4        | 11,7           |  | 0,2      |  |
| 690                   | Суп крестьянский с крупой, сметаной, с зеленью | 200/15/1 | 2,40     | 3,20     | 19,50      | 225,4          |  | 5,5      |  |
| 462                   | Тефтели мясные с соусом                        | 60/30    | 11,07    | 13,17    | 11,22      | 209,4          |  | 0        |  |
| 699                   | Картофельное пюре                              | 100/30   | 2,10     | 5,50     | 14,5       | 126            |  | 10,4     |  |
| 859                   | Компот из свежих яблок                         | 200      | 0,20     | 0        | 39,3       | 94             |  | 859      |  |
|                       | Хлеб                                           | 60       | 0,80     | 0,02     | 4,98       | 24,40          |  | 0        |  |
|                       | Кондитерское изделие                           | 30       | 2,0      | 1,0      | 3,8        | 120            |  | 0        |  |
| Итого                 |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| ПОЛДНИК               |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| № сб. рец             | Наименование продукта                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |  |
|                       |                                                | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет | 7-10 лет   | 7-10 лет       |  | C        |  |
|                       | Рогалик слоеный с начинкой                     | 50       | 10,58    | 7,9      | 39,63      | 249,59         |  | 0,56     |  |
| 390                   | Кофейный напиток                               | 200      | 2        | 0        | 22,2       | 89             |  | 1,1      |  |
| Итого                 |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |
| Всего                 |                                                |          |          |          |            |                |  |          |  |

**2 неделя День 9 четверг**

| 2 неделя день 9 четверг |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--|----------|--|--|
| № сб.<br>ре             | Наименование продукта                     | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. цен, ккал. |  | Витамины |  |  |
|                         |                                           | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |  |  |
| ЗАВТРАК                 |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| 362                     | Пудинг из творога                         | 70          | 10,72       | 8,72        | 16,56       | 189,6          |  | 0,1      |  |  |
| 401                     | Чай с сахаром                             | 200         | 0,2         | 0           | 16          | 58             |  | 0,1      |  |  |
|                         | Батон йодированный                        | 20          | 0,4         | 4,62        | 0,8         | 6              |  | 2,6      |  |  |
| Итого                   |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| ОБЕД                    |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| № сб.<br>рец            | Наименование продукта                     | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |  |  |
|                         |                                           | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |  |  |
| 19                      | Салат из кукурузы консервированной        | 50          | 1,25        | 1,36        | 123         | 104,4          |  | 3,7      |  |  |
| 234                     | Суп из рыбных консервов с зеленью         | 200/1       | 14,6        | 14,20       | 10,50       | 185,0          |  | 12,0     |  |  |
| 53                      |                                           | 50/50       | 17,3        | 8,12        | 5,0         | 183,5          |  | 1,0      |  |  |
|                         | Печень говяжья в соусе                    |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| 493                     | ИЛИ Филе птицы тушенное в сметанном соусе | 40/40       | 9,64        | 7,80        | 1,80        | 116,40         |  | 0,01     |  |  |
| 682                     | Каша гречневая отварная рассыпчатая       | 100/30      | 3,60        | 6,9         | 36,2        | 163            |  | 0        |  |  |
| 1041                    | Напиток лимонный                          | 200         | 2,3         | 0           | 29,3        | 94             |  | 8,6      |  |  |
|                         | Хлеб                                      | 60          | 0,80        | 0,02        | 4,98        | 24,40          |  | 1,6      |  |  |
|                         | Фрукт                                     | 100         | 0,89        | 0,29        | 17,0        | 178            |  | 79,0     |  |  |
| Итого                   |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| ПОЛДНИК                 |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| № сб.<br>рец            | Наименование продукта                     | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |  |  |
|                         |                                           | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |  |  |
|                         | Кондитерское изделие                      | 50          | 10,43       | 8,2         | 32,39       | 206            |  | 0,03     |  |  |
|                         | Ряженка                                   | 120         | 4,2         | 5           | 35          | 128            |  | 1,1      |  |  |
| Итого                   |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |
| Всего                   |                                           |             |             |             |             |                |  |          |  |  |

**2 неделя День 10 пятница**

| 2 недели день 10 пятница |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
|--------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--|----------|-----|--|
| № сб.<br>ре              | Наименование продукта                  | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. цен, ккал. |  | Витамины |     |  |
|                          |                                        | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |     |  |
| ЗАВТРАК                  |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| 94                       | Каша молочная ячневая с маслом         | 200/5       | 15,63       | 10,32       | 3,4         | 414,5          |  | 0,1      |     |  |
| 390                      | Кофейный напиток                       | 200         | 0,20        | 0           | 15,0        | 58,0           |  | 1,1      |     |  |
|                          | Батон йодированный                     | 30          | 2,31        | 0,9         | 15,9        | 170,5          |  | 0        |     |  |
| Итого                    |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| ОБЕД                     |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| № сб.<br>рец             | Наименование продукта                  | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |     |  |
|                          |                                        | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |     |  |
| 24                       | Икра кабачковая                        | 50          | 0,14        | 0,24        | 4,40        | 160            |  | 1,6      |     |  |
| 691                      | Суп из макаронных изделий<br>с зеленью | 200/15      | 6,4         | 8,20        | 19,50       | 225,4          |  | 1,5      | 691 |  |
| 403                      | Плов из говядины                       | 50/100      | 12,5        | 17,8        | 10,3        | 356            |  | 9,4      | 403 |  |
|                          | Компот из ягод                         | 200         | 0,1         | 0           | 25,0        | 96             |  | 0,64     |     |  |
|                          | Хлеб                                   | 60          | 0,80        | 0,02        | 4,98        | 24,40          |  | 1,6      |     |  |
|                          | Фрукт                                  | 100         | 0,89        | 0,29        | 17,0        | 178            |  | 79,0     |     |  |
| Итого                    |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| ПОЛДНИК                  |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| № сб.<br>рец             | Наименование продукта                  | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,г  | Эн. Цен, ккал. |  | Витамины |     |  |
|                          |                                        | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет | 7-10<br>лет    |  | С        |     |  |
| 463                      | Пирожок с вишней                       | 75          | 7,0         | 4,0         | 80,0        | 126,5          |  | 0,2      |     |  |
| 401                      | Чай с сахаром                          | 200         | 0,2         | 0           | 16          | 58             |  | 0,1      |     |  |
| Итого                    |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |
| Всего                    |                                        |             |             |             |             |                |  |          |     |  |